



جامعة القديسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير منهج تدريبي بأسلوب المنفرد والمركب في تطوير التحمل الخاص لاجتياز اختبار اللياقة البدنية لحكام الفرات الأوسط بكرة القدم

بحث تجريبي

الباحثان

أ. د. رحيم رويح حبيب

م.م. واثق محمد عبد الله

١-١ المقدمة وأهمية البحث:-

نالت كرة القدم اهتمام وتطور عالمي واسع لم تحض بها باقي الألعاب الأخرى ، لكونها الأكثر شعبية في العالم، والأكثر متعة من حيث عدد اللاعبين وتواجد الجماهير والان الاتحادات الدولية والمحلية تسعى دائماً إلى أن تكون في قلب الحدث، للنهوض والارتقاء، بواقع اللعبة وذلك بادخال علوم التدريب والفلسفة وعلم النفس وغيرها وإجراء البحوث العلمية، وإعطاء أهمية خاصة في إعداد المكونات الرئيسة لهذه اللعبة، والتي تتمثل في الإداري واللاعب والمدرّب والحكم الذي يعد واحداً من أهم هذه المكونات الأساسية، لما له من تأثير كبير في قراراته الحاسمة التي تلعب دوراً رئيساً في نجاح المباراة وإيصالها إلى بر الأمان، ولا يمكن تحقيقها إلا من خلال الارتقاء بمستوى التحكيم الذي يجب أن يكون مرادفاً لتطور اللعبة.

فمن الناحية البدنية إن لعبة كرة القدم، أصبحت سرعة الأداء فيها عالية ، ولكي يتمكن الحكم من قيادة المباراة بنجاح يجب عليه أن يتمتع بلياقة بدنية عالية والتي تمكنه من متابعة سرعة المباراة ومجارتها وفق ما تتطلبه المباراة من قدرات بدنية خاصة والتي يبذلها الحكم خلال المباراة.وبما ان التحمل الخاص هو احد عناصر اللياقة البدنية المهمة والمؤثرة في اداء حكام كرة القدم اثناء قيادتهم المباراة وتأثيرها على التغلب على عامل التعب واتخاذ القرار حتى اخر دقيقة من المباراة فضلا عن اجتياز الاختبارات الدورية الخاصة بهم ، لذا تركزت أهمية البحث في اعداد تمارين خاصة بأسلوبي الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المنفرد والمركب في تطوير التحمل الخاص (تحمل سرعة - تحمل قوة) من خلال برنامج علمي مقنن لحكام الكرة وذلك لغرض اجتياز اختبارات اللياقة البدنية لذلك يتطلب على الحكام التوجه نحو المناهج التدريبية المبنية على الاسس العلمية التي تعد من قبل ذوو الاختصاص للاستفادة منها كونها معدة لغرض تطوير قابليات الاشخاص بما يخدم اجتيازهم للاختبارات التي يتعرضون لها في انتقائهم للتحكيم في بطولة ما وبالتالي تساعدهم في اداء مهامهم التحكيمية من خلال الاعداد البدني اللائق .

٢-١ مشكلة البحث :

فمن خلال اطلاع الباحثان والتجربة الميدانية ، لاحظ هناك كثير من الاخطاء التي يرتكبها حكام الكرة اثناء المباراة واغلبها في الشوط الثاني وخاصة في دوري العراق بكرة القدم ، فيعزى ذلك ان السبب الرئيسي هو انخفاض مستوى اللياقة البدنية ، وصعوبة حركته داخل الملعب بسبب التعب مما يؤثر على قابلية تركيز انتباه الحكم واتخاذ القرار الخاطيء، إذ إن للتحكيم بكرة القدم متطلبات خاصة والأهم فيها أن يكمل الحكم إدارة المباراة في وقتها المحدد، محافظاً على إمكانيته البدنية ، وبما أنّ تلك القدرات تهبط بشكل ملحوظ مع مرور الوقت بسبب الضعف في الإعداد البدني كمؤشر أولي لتلك المشكلة، ، وعدم القدرة على التحليل السليم للأخطاء المرتكبة وبالنتيجة(اتخاذ قرارات غير صحيحة) والتي تعكس بالنتيجة مساحة كبيرة من حيث تقييم مستوى دقة قرارات الحكام المؤثرة في نتائج المباراة.

لذا ارتى الباحثان ومن خلال اطلاعه على التمارين الخاصة لحكام كرة القدم المعدة من قبل الاتحاد الدولي، ان يعد تلك التمارينات في اسلوبين مختلفين في رفع مستوى قابلية الحكام البدنية والفسولوجية والتغلب على عامل التعب والذي يؤثر على قابلية تركيز انتباه الحكم واتخاذ القرار الصحيح وذلك من خلال اجتياز اختبار اللياقة البدنية لحكام الكرة المعد من قبل الاتحاد الدولي.

٣-١- أهداف البحث :-

يهدف الباحث الى :

- ١ . اعداد منهج تدريبي بالاسلوب المنفرد والاسلوب المركب في تطوير التحمل الخاص (تحمل سرعة - تحمل قوة) لاجتياز اختبار اللياقة البدنية لحكام كرة القدم.
- ٢ . معرفة اثر كل من المنهج التدريبي بالاسلوب المنفرد والاسلوب المركب في تطوير التحمل الخاص (تحمل سرعة - تحمل قوة) لاجتياز اختبار اللياقة البدنية لحكام كرة القدم.
- ٣ - معرفة الفرق في افضلية التأثير مابين المنهج التدريبي بالاسلوب المنفرد والاسلوب المركب في تطوير التحمل الخاص (تحمل سرعة - تحمل قوة).

٤-١- فروض البحث :-

يفترض الباحث ما يأتي :-

- ١-للمنهج التدريبي بالأسلوب المنفرد والاسلوب المركب تأثير في تطوير التحمل الخاص (تحمل سرعة - تحمل قوة) لاجتياز اختبار اللياقة البدنية لحكام كرة القدم.
- ٢-هناك فروق معنوية في تأثير كل من المنهج التدريبي بالاسلوب المنفرد والاسلوب المركب في تطوير التحمل الخاص (تحمل سرعة - تحمل قوة) لاجتياز اختبار اللياقة البدنية لحكام كرة القدم.

٥-١- مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري :حكام الدرجة الأولى لمنطقة الفرات الاوسط للموسم ٢٠١٤ - ٢٠١٥

٢-٥-١ المجال المكاني :- ملعب نادي الديوانية الرياضي .

٣-٥-١ المجال الزمني : الفترة ٣ / ٨ / ٢٠١٤ ولغاية ٣ / ١٠ / ٢٠١٥

٢- الدراسات النظرية :

٢ - ١ المنهج التدريبي :

هو الخطوة التنفيذية لعملية التدريب المتمثلة في شكل تمارين أو أنشطة بدنية تفصيلية يجب القيام بها لتحقيق الأهداف الموضوعية من أجله سواء أكانت هذه الأهداف بدنية أو مهارية أو نفسية أو تربوية و التي تبنى على وفق أسس علمية صحيحة ، فالمنهج التدريبي " هو الطريق الواضح في التعبير عن شيء أو عمل شيء أو في تعليم شيء طبقاً لمبادئ معينة وبنظام معين بغية الوصول إلى غايات معينة"^(١)، وهو أيضا " مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد "^(٢) كما يعرفه " عبد الحميد شرف" هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطوة صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وأماكنيات تحقيق هذه الخطوة "^(٣). وكذلك يعرفه ثامر محسن ، سامي الصفار هو " الأساس العلمي الصحيح الذي يوصل العملية التدريبية التربوية إلى أهدافها الموسومة للوصول إلى المستويات العليا "

٢- ٢ مفهوم الوحدة التدريبية(٤) :

تعتبر الوحدة التدريبية هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي، وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة، أي إن الرياضي يحضر إلى مكان التدريب ليقوم بتنفيذ الوحدة التدريبية خلال فترة زمنية معينة ينتهي بعدها التدريب ليعود ويكرر هذه الوحدة مرة أخرى في نفس اليوم وتكرر هذه الوحدات على مدى الأسبوع لتشكّل لدورة الحمل الصغرى، ثم يتشكل من خلال عدة دورات صغرى الدورة المتوسطة، ويتشكل من خلال عدة دورات متوسطة الدورة الكبرى تنتهي بالمشاركة في البطولة وتحقيق أعلى مستوى رياضي أمكن التوصل إليه خلال دورات الحمل الصغرى والمتوسطة على مدى الدورة الكبرى، وبناءً على ذلك تعتبر الوحدة التدريبية هي الحجر الأساسي للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى أو الموسم الرياضي التدريبي، ولذلك فإن النجاح في إعداد وتشكيل حمل التدريب خلال الجرعة التدريب الواحد يعتبر الأساس الأول لنجاح التخطيط الرياضي للموسم الكامل، ويتطلب ذلك مراعاة عدة متطلبات عن كيفية تشكيل الوحدة التدريبية وأهدافها الرئيسية وتقنين الأحمال المختلفة خلالها وأنواع الوحدات التدريبية وتأثيراتها الفسيولوجية المختلفة، وكيفية التنسيق بين ترتيب

(١) محمد رضا المدامغة ، التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط١ ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، ص٩٨، ٢٠٠٨،

(٢) محمود ابو زيد ابراهيم ؛ المضمون الاجتماعي للمناهج : القاهرة ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، ب . ت ، ص ١١٥

(٣) عبد الحميد شرف ؛ البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق : مصر ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٦ ، ص١٧

٤ حنفي مختار (بت) : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٦٧،

هذه الوحدات المختلفة خلال اليوم التدريبي الواحد، كذلك خلال دورة الحمل الصغرى أو الأسبوع التدريبي إلى مستوى الموسم التدريبي الكامل.

٢ - ١ - أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب^١:

يوجد نوعان من الوحدات التدريبية تبعاً لاختلاف تأثير حمل التدريب احدهما الوحدة ذات الاتجاه الموحد والوحدة ذات الاتجاه المتعدد(المركب)

أولاً:"وحدة التدريب ذات الاتجاه المنفرد:

يقصد بالوحدة ذات الاتجاه الموحد إن يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية صفة واحدة، بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة، وتختلف أنواع هذه الوحدات تبعاً لاختلاف الصفات البدنية المستهدف تنميتها مثل:

- ◀ القوة المميزة بالسرعة.
- ◀ القدرات الهوائية.
- ◀ القدرات اللاهوائية.
- ◀ التحمل الخاص.
- ◀ التحمل العام..

١- وعند استخدام الوحدة ذات الاتجاه الموحد يراعى الالتزام بالتوجيهات التطبيقية الآتية^٢ استخدام مبدأ التنوع وتطبيق ذلك على طرق التدريب ووسائله حيث إن هذا النوع من وحدات التدريب يؤدي إلى سرعة التعب.

٢- التركيز على استخدام حجم حمل تدريبي أكثر وزيادة فاعلية التأثير الفسيولوجي من خلال مراعاة التموج ما بين الارتفاع والانخفاض في شدة الحمل والتغيير ما بين العضلات المستخدمة.

٣- إمكانية استخدام هذه الوحدات لتحقيق أهداف محددة مثل زيادة قدرة الرياضي على الاقتصاد في الجهد أو زيادة التحمل في مواجهة العمل البدني لفترة طويلة.

ثانياً" . وحدات التدريب ذات الاتجاه المركب^٣:

^١ ريسان خريط مجيد ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي: عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع، ١٩٩٧ ، ص ٥٢٦

^٢ علي فهمي البيك، عماد الدين عباس: الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات ، ٢٠٠٨ ص ٤٥

^٣ علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس: مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٨ ص ٧

يقصد بوحدة التدريب ذات الاتجاه المركب إن تشمل الوحدة الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت وفي إطار نفس الوحدة، وهناك طريقتان لترتيب وضع هذه التمرينات تبعاً لاختلاف أهدافها، منها طريقة الترتيب المتتالي، والطريقة الأخرى طريقة الترتيب المتوازي. تنقسم هذه الوحدة إلى جزئين أو ثلاثة أجزاء مستقلة تختلف في اتجاهاتها نحو تنمية صفات بدنية معينة، ومثال على ذلك إن يشمل الجزء الأول تمرينات تنمية السرعة والجزء الثاني تمرينات التحمل اللاهوائي والجزء الثالث تمرينات التحمل الهوائي، ويستخدم هذا النوع عدة تشكيلات كما يلي:

١. تمرينات تنمية مكونات السرعة يليها تمرينات تنمية التحمل اللاهوائي.
٢. تمرينات تنمية مكونات السرعة يليها تمرينات التحمل الهوائي.
٣. تمرينات السرعة يليها تنمية تمرينات التحمل الهوائي.
٤. تمرينات السرعة يليها تمرينات القوة يليها تمرينات التحمل.
٥. تمرينات تطوير المهارات الفنية مع تحسين المهارات الخططية.

٣ - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٣ منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب (المجموعتين المتكافئتين) لملائمته طبيعة البحث ، وهو احد المناهج الذي يمكن من خلاله التوصل الى نتائج دقيقة " اذ ان التجريب يعد من اكثر الوسائل كفاءة للوصول الى معرفة موثوق بها " (١). " وهو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب او الاثر " (٢)

٢ - ٣ مجتمع وعينة البحث :

المجتمع " هو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء أو الحالات الذين يكونون موضوع مشكلة البحث والتي يدرسها الباحث " (٣) تم تحديد مجتمع البحث من حكام الدرجة الأولى المعتمدين ضمن كشوفات الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم (لجنة الحكام المركزية) للموسم الرياضي (٢٠١٤-٢٠١٥) لمنطقة الفرات الاوسط والبالغ عددهم (٦٠) حكم والمبين توزيعهم في الجدول (١) " لتنفيذ خطوات البحث بشكل علمي دقيق يجب اختيار عينه ممثلة للمجتمع الأصل " (٤) تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من حكام محافظة الديوانية والبالغ عددهم (١٦) حكما ، بعد استبعاد حكمين لعدم التزامهم بالاختبارات، اذ شكلت نسبة (٢٦,٦٦ %) من مجتمع الاصل، وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين تجريبيتين وبواقع (٨) حكم لكل مجموعة ، اذ تؤدي المجموعة الاولى التمرينات الخاصة بأسلوب الاتجاه المنفرد والمجموعة الثانية تؤدي التمرينات بأسلوب الاتجاه المركب ، بعد ان يتم اجراء التجانس والتكافؤ للمجموعتين في متغيرات الدراسة كما في الجدولين (١)

(١) وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣ ، ص ٣٢٧

(٢) محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ٢١٧

(٣) ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي (مفهومه، أساليبه، أدواته) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨ ، ص ١٠٥

(٤) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ مصدر سبق ذكره: (١٩٩٩) ص ١٤٤

جدول (1)

يبين تكافؤ المجموعتين المركب والمنفرد

ت	القياسات والاختبارات	المجموعة الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
١	الطول	176.500	4.106	175.375	1.847	0.707	0.491
٢	العمر	30.375	6.523	30.500	6.279	0.039	0.969
٣	الوزن	73.875	5.357	72.500	6.000	0.484	0.636
٤	العمر التدريبي	10.250	0.707	9.750	3.454	0.401	0.694
5	٢٠٠ م	30.840	0.491	30.503	0.360	1.567	0.139
6	تحمل القوة	181.375	5.706	182.750	7.649	0.408	0.690
7	٤٠ م × ٦	5.791	0.066	5.721	0.040	2.582	0.222
8	١٥٠ م × ٢٠	29.176	0.469	29.159	0.500	0.072	0.943

٣-٣ الأجهزة والادوات المستخدمة :-

١- مضمار ساحة وميدان

٢- ملعب كرة قدم قانوني

٣- شواخص عدد (٢٨)

٤- ساعة توقيت عدد الكترونية (DIAMOND) عدد (٤) ياباني المنشأ .

٥- صافرة (فوكس) كندي المنشأ

٦- ميزان طبي الكتروني

٧- شريط قياس (٥٠ م) نسيجي

٨- اعلام (رايات حكام)

٩- كاميرا فيديو نوع (SONY) ياباني المنشأ

١٠- اقماص ملونه (٢٥)

١١- شواخص

٣- ٤ مواصفات الاختبارات المستخدمة :-

اولا : اختبار ٢٠٠ م :

- الغرض من الاختبار قياس مطاولة السرعة
- الادوات اللازمة : مضمار ساحة وميدان ، شاخص عدد ٤ ، اعلام رايات حكام لبدء الانطلاق ساعة توقيت ، شريط لاصق ابيض
- مواصفات الاداء: يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية ووضع الوقوف عند اعطاء الاشارة ينطلق باقصى سرعة نحو خط النهاية ويفضل ان يكون اداء الاختبار من قبل اثنين من المختبرين لزيادة عامل التنافس
- التسجيل :يسجل الوقت الذي يستغرقه المختبر من لحظة انزال الراية الى نهاية خط ٢٠٠ م .

ثانيا: اختبار ركض بالقفز بالتناوب لمدة دقيقة

- الغرض من الاختبار قياس تحمل القوة
- الادوات اللازمة : مضمار ساحة وميدان ، موقت ، مسجل المسافة ، ساعة توقيت .
- مواصفات الاداء: يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية ووضع الوقوف عند اعطاء الاشارة ينطلق ركض بالقفز حول المضمار لقطع اطول مسافة لمدة دقيقة واحدة ، يكون الاداء من قبل اثنين من المختبرين لزيادة عامل التنافس .
- التسجيل :يسجل المسافة التي قطعها المختبر خلال دقيقة واحدة.

٣- ٤- ١ اختبار اللياقة البدنية لحكام كرة القدم (١)

١- الاختبار الاول.

- ١- ستة محاولات متتالية لقطع مسافة ٤٠ م تتبعها استراحة دقيقة واحدة ونصف بعد كل محاولة (قطع مسافة العودة سيرا)

٢- الاختبار الثاني

١. عند سماع الصافرة الاولى : قطع مسافة (١٥٠) متر بزم من ٣٠ ثانية من نقطة البداية (١) حتى النهاية (١) في الشكل ادناه، بعد ذلك على الحكم قطع مسافة (٥٠) متر سيرا حتى نقطة البداية (٢) بزم من قدره (٣٥) ثانية

(١) الاتحاد الدولي لكرة

القدم الفيفا. نشرات الاتحاد الدولي، ٢٠٠٥ .

٢. عند سماع الصافرة الثانية :يقوم الحكم بقطع مسافة (١٥٠) متر بزمان قدره (٣٠) ثانية من نقطة البداية (٢) حتى النهاية (٢) على ان يتبعها بقطع مسافة (٥٠) متر سيرا بزمان قدره (٣٥) ثانية كل ذلك يمثل دورة واحدة وعلى الحكم تغطية (١٠) دورات على الأقل

٣-٥- تصميم المنهج التدريبي :

قام الباحث باعداد منهج تدريبي(*) مستعيناً بآراء الخبراء والمختصين(**) في مجال علم التدريب الرياضي بالإضافة الى المصادر العلمية التدريبية ، وقد اشتمل هذه المنهج التدريبي على استخدام تمرينات مختلفة الشدة والحجم وبالاسلوبين المنفرد والمركب ولمدة شهرين ، وبواقع (٣) وحدات تدريبية " تخضع كل مجموعة لاختبار قبلي لمعرفة حالته قبل ادخال المتغير التجريبي ، ثم تعرض للمتغير التجريبي ، وبعد ذلك يجري الاختبار البعدي ، فيكون الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي ناتجاً عن تآثرهما بالمتغير التجريبي. (١) اذ اشار كل من (ويلمور وكوستل – ١٩٩٤) الى ان " معظم التغيرات الناتجة عن التدريب تحدث عادة خلال المدة الاولى من البرنامج في غضون (٦-٨) اسبوع " . (٢)

٣-٦- التجربة الاستطلاعية :

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية للاطلاع على مفرات تطبيق المنهج التدريبي بالاسلوب المنفرد والمركب وذلك يوم الجمعة المصادف (١٢ / ٩ / ٢٠١٤) الساعة (الرابعة والنصف) وعلى ملعب نادي الديوانية الرياضي وذلك لتنفيذ وحدة تدريبية على نفس عينة التجربة الاستطلاعية الاولى وقد اختار الباحث الوحدة التدريبية الاولى من المنهج التدريبي وكان الهدف منها :

١- التأكد من تنفيذ الوحدة التدريبية في الوقت المحدد.

٣-٧- الاختبارات والقياسات القبلية :-

تم اجراء الاختبارات القبلية في يوم الاثنين الموافق ١٥ / ٩ / ٢٠١٤ ولغاية ١٧ / ٩ / ٢٠١٤ وكانت كالاتي :-

أ- اليوم الاول: ١٥ / ٩ / ٢٠١٤

- ◀ اختبار ركض ٢٠٠ متر (تحمل السرعة) .
- ◀ اختبار ركض بالقفز لمدة دقيقة (تحمل القوة) .
- ب - اليوم الثاني استراحة .

ج - اليوم الثالث :- ١٧ / ٩ / ٢٠١٤

(*) ينظر الملحق (٢) .

(**) ينظر ملحق (١) .

(١) ذوقان عبيدات واخران : البحث العلمي مفهومه واساليبه - ادواته ، عمان ، دار المجد للنشر والتوزيع ، ١٩٩٦ ، ص ٢٤٧ .

(٢) ابو العلا احمد عبد الفتاح : حمل التدريب وصحة الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ ، ص ٣٢ .

اختبارات اللياقة البدنية للحكام في الاتحاد الدولي لكرة القدم ٢٠١٤

٨-٣ تنفيذ المنهج التدريبي :-

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي تم البدء بتنفيذ المنهج التدريبي لمجموعتي البحث وبالاسلوبين المنفرد والمركب، وقد استغرق المنهج التدريبي (٨) اسبوع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع ، أي نفذت (٢٤) وحدة تدريبية ، اذ بدأ تنفيذ المنهج التدريبي يوم السبت المصادف (٢٠ / ٩ / ٢٠١٤) ولغاية يوم السبت المصادف (١٥ / ١١ / ٢٠١٤) .

٩-٣ - الاختبارات البعدية :-

اجريت الاختبارات البعدية على عينة البحث للمجموعتين التجريبيتين بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامجين التدريبيين للفترة من ١٧ / ١١ / ٢٠١٤ ولغاية ١٩ / ١١ / ٢٠١٤ . وبنفس الاسلوب الذي اجريت فيه الاختبارات القبلية .

ب- اليوم الاول: ١٧ / ١١ / ٢٠١٤

اختبار ركض ٢٠٠ متر (تحمل السرعة) .

اختبار ركض بالقفز لمدة دقيقة (تحمل القوة) .

ب - اليوم الثاني استراحة .

ج - اليوم الثالث :- ١٩ / ١١ / ٢٠١٤

اختبارات اللياقة البدنية للحكام في الاتحاد الدولي لكرة القدم ٢٠١٤

١١- ٣ الوسائل الإحصائية :-

بعد جمع البيانات والمعلومات قام الباحث بأجراء التحليلات الإحصائية عليها باستخدام برنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS ver.12) المجهز بالحاسبة نوع (Pentium 4) و برنامج (EXCEL) ضمن باقة مايكروسوفت أوفيس .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها ، بعد ان استكمل الباحث جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستخدمة والتي تم وضعها على شكل جداول لما تمثله من سهولة في استخلاص الادلة العلمية ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكننا من تحقيق فرضيات وأهداف البحثي ضوء الإجراءات الميدانية التي قمنا بها.

١-٤- عرض نتائج الفروق في قيم متغيرات الدراسة للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الاولى (المنفرد)

الجدول (3)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الاولى (المنفرد) في المتغيرات البدنية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة t	الدلالة
			س	ع	س	ع		
١	٢٠٠ م	ثا	30.840	0.49 1	27.616	0.995	9.854	0.000
٢	تحمل القوة	دقيقة	181.37 5	5.70 6	196.50 0	8.685	7.449	0.000

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (3) الفروق في قيم بعض المتغيرات البدنية للمجموعة الاولى للحكام الذين تدربوا وفق نظام التدريب المنفرد في الاختبارين القبلي والبعدى وكما مبين في الجدول فإن طبيعة افراد العينة أظهرت فروقا بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى

جدول (4)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الاولى (المنفرد) في الاختبارات الخاصة للحكام

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة t	الدلالة
			س	ع	س	ع		
١	٤٠ م × ٦	ثا	5.791	0.06 6	5.090	0.323	6.878	0.000
2	١٥٠ م × ٢٠	ثا	29.176	0.46 9	28.715	0.609	2.039	0.081

اما في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (4) الفروق في قيم بعض الاختبارات الخاصة للحكام وتركيز الانتباه للمجموعة الاولى للحكام الذين تدربوا وفق نظام التدريب المنفرد

في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول فإن طبيعة افراد العينة أظهرت تباينا في الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي .

٢-٤- عرض نتائج الفروق في قيم متغيرات الدراسة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الثانية (المركب)

جدول (5)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (المركب) في المتغيرات البدنية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	الدالة
			س	ع	س	ع		
2	٢٠٠ م	ثا	30.503	0.360	29.053	0.805	4.029	0.005
3	تحمل القوة	دقيقة	182.750	7.649	220.500	12.177	18.030	0.000

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (5) الفروق في قيم بعض المتغيرات البدنية للمجموعة الثانية للحكام الذين تدربوا وفق نظام التدريب المركب في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول فإن طبيعة افراد العينة أظهرت فروقا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

جدول (6)

يبين الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة المركب في المتغيرات

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	الدالة
			س	ع	س	ع		
١	٤٠ م × ٦	ثا	5.721	0.040	5.491	0.235	3.155	0.016
2	١٥٠ م × ٢٠	ثا	29.159	0.500	27.484	0.726	5.268	0.001

اما في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (6) الفروق في قيم بعض الاختبارات الخاصة للحكام وتركيز الانتباه للمجموعة الثانية للحكام الذين تدربوا وفق نظام التدريب المركب

في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول فإن طبيعة افراد العينة أظهرت تباينا في الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي .

٣-٤- عرض نتائج الفروق في قيم متغيرات الدراسة في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبتين الاولى (المنفرد) والمجموعة الثانية (المركب)

جدول (7)

يبين الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي في المتغيرات البدنية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المنفرد		المركب		قيمة t	الدالة
			س	ع	س	ع		
2	٢٠٠ م	ثا	27.616	0.995	29.053	0.805	3.174	0.007
3	تحمل القوة	دقيقة	196.500	8.685	220.500	12.177	4.538	0.000

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (7) الفروق في قيم بعض المتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبتين الاولى للحكام الذين تدربوا وفق نظام التدريب المنفرد والثانية للحكام الذين تدربوا وفق نظام التدريب المركب في الاختبار البعدي وكما مبين في الجدول فإن طبيعة افراد العينة أظهرت فروقا بين المجموعتين التجريبتين ولصالح المجموعة التجريبية الاولى والتي تدربت وفق نظام التدريبي المنفرد .

جدول (8)

يبين الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي في متغيرات اختبارات التحكيم

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المنفرد		المركب		قيمة t	الدالة
			س	ع	س	ع		
١	٤٠ م × ٦	ثا	5.090	0.323	5.491	0.235	2.839	0.013
2	١٥٠ م × ٢٠	ثا	28.715	0.609	27.484	0.726	3.675	0.002

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (8) الفروق في قيم بعض المتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبيتين المجموعة التجريبية الاولى وهم الحكام الذين تدربوا وفق نظام التدريب المنفرد والمجموعة التجريبية الثانية وهم الحكام الذين تدربوا وفق نظام التدريب المركب في الاختبار البعدي وكما مبين في الجدول فإن طبيعة افراد العينة أظهرت فروقا بين المجموعتين التجريبيتين .

٤-٦- مناقشة نتائج متغيرات الدراسة للمجموعتين التجريبيتين الاولى (بالأسلوب المنفرد) والثانية (بالأسلوب المركب)

اما نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في تحمل السرعة ركض (٢٠٠) متر وللمجموعتين التجريبيتين ، نرى بأن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولكتا المجموعتين التجريبيتين بعد تنفيذهما المنهج التدريبي وبالأسلوب المنفرد والمركب ، اذ إن التطور الحاصل في نتائج اختبار تحمل السرعة كان بسبب استخدام تمارين تحمل السرعة بمسافات وشدد مختلفة في ملعب كرة القدم مما أدى ذلك إلى تطور هذه القدرة البدنية بشكل أفضل ، إذ يذكر (أثير صبري، ١٩٨٣) " إن اختيار مسافة الركض التي تتراوح بين (٨٠-٢٥٠ متر تساعد على تطوير تحمل السرعة بشكل مباشر"^(١)، كما يؤكد (محمد ناجي شاكر أبو غنيم) أنه " يمكن تطوير تحمل السرعة بتمارين مشابهة لفعالية السباق نفسها من حيث السرعة وتحمل السرعة"^(٢)، لذا نفذ الباحث خلال وحداته التدريبية قطع مسافات متساوية بأزمنة متساوية مرة ومسافات وازمنة مختلفة في الاسلوبين المنفرد والمركب، على وفق طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة، وهي ذات المعدل المشابهة لحالة الاختبارات المعتمدة في الإتحاد الدولي، فضلا عن قطع مسافات بمعدل سرعة ٦ متر/ثانية في تدريبات مطاولة السرعة، وهذا ما يؤكد (قاسم حسن حسين ومنصور جميل، ١٩٨٨) على "أنه يمكن استعمال تمرينات السرعة بالشدة العالية في تحسين تحمل السرعة لما لها من أهمية في ذلك"^(٣)، فضلاً عن استخدام معدلات لشدد منخفضة لغرض التموج في الوحدة التدريبية بمعدل (٣) متر/ثانية، على وفق طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة . بينما نرى نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في تحمل القوة (ركض بالقفز لمدة دقيقة بالتناوب) وللمجموعتين التجريبيتين ، بأن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولكتا المجموعتين التجريبيتين بعد تنفيذهما المنهج التدريبي وبالأسلوبين المختلفين والتي تقيس الصفات البدنية من سرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة لما لهذه الصفات من دور مهم عند حكام كرة القدم (فالقوة العضلية تعد من أهم الصفات البدنية لما لها من فاعلية في الحياة العامة)) (علي، ١٩٩٩، ٩٣) ، ولأن القوة العضلية هي الأساس لجميع القدرات الحركية لدى اللاعب وذلك لأنها تؤثر تأثيراً كبيراً في سرعة الحركة وفي نشاطه وهي مرتبطة بالسرعة والمطاولة والمرونة، وتعد صفة تحمل القوة والسرعة المختلفة من أهم الصفات التي يحتاجها حكام

(١) أثير محمد صبري؛ تأثير تطور مطاولة القوة على إنجاز ركض المسافات المتوسطة : (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية

التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٣) ص ١٠٦ .

(٢) محمد ناجي شاكر أبو غنيم؛ تأثير بعض الساليب التدريبية في تحسين تحمل السرعة للأناجاز ٤٠٠ متر (رسالة ماجستير،

جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٨) ص ٢٢ .

(٣) قاسم حسن حسين ومنصور جميل؛ مصدر سبق ذكره ، (١٩٨٨) ص ١٤٠ .

كرة القدم أثناء قيادتهم المباريات والتي في بعض الاحيان تتطلب اوقات اضافية تجهد الحكم في قيادة المباراة لأطول فترة زمنية فضلاً عن الظروف الخارجية كالأمتار والثلوج والرياح والارتفاع عن مستوى سطح البحر الى غيرها ، اذ تعد قدرة تحمل القوة "إحدى المؤشرات على كفاءة حكام كرة القدم في التغلب على المقاومات التي تواجهه أثناء أدائه للمجهود المتواصل خلال المباراة والتي تكون بدرجات عالية نسبياً" (١)، فتحمل القوة معناه "استمرار أداء الجهد المبذول ضد مقاومات متوسطة الشدة بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي" (٢) في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الاولى للحكام الذين تدربوا وفق نظام التدريب المنفرد والمجموعة الثانية للحكام الذين تدربوا وفق نظام التدريب المركب وكما في الجدول (١٥) فإن طبيعة افراد العينة أظهرت فروقا بين المجموعتين ، اذ كانت الفروق واضحة في اختبار السرعة القصوى وتحمل السرعة للمجموعة ذات التدريب المنفرد بينما تفوقت مجموعة التدريب المركب في اختبار تحمل القوة ، ويعزى الباحث ذلك التطور للمجموعة ذات الاتجاه المنفرد في تطور السرعة القصوى وتحمل السرعة الى الاسلوب المتبع في التركيز على التمرينات الخاصة في تطوير صفة بدنية منفردة اذ ان العمل وفقا للاسلوب المنفرد في التدريب والذي يعتمد على تنظيم مكونات العنل التدريبي لتطوير السرعة القصوى بالاعتماد على اعداد مكونات حمل تدريبي بشكل منفرد أي ان التمرينات المعدة في الحمل التدريبي تركز على صفة بدنية واحدة من خلال عدد التكرارات المستخدمة والشدة وبذلك فان طبيعة تشكيل الاحمال التدريبية وتحديد اتجاه الوحدة التدريبية لها دور كبير في عملية تطوير أي صفة بدنية معدة وهذا ما أكدته (كمال جميل الربضي) " إنَّ المهم في تطوير السرعة و تحمل السرعة هو التدرج في استخدام الشدة من المنخفض إلى المتوسط إلى ما قبل القصوى إلى القصوى" (٣)، ويتفق كذلك (قاسم حسن حسين ومنصور جميل، ١٩٨٨) على "أنه يمكن استعمال تمرينات السرعة بالشدة العالية في تحسين تحمل السرعة لما لها من أهمية في ذلك" (٤). كما يرى (كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى، ١٩٩٩) إنَّ "استخدام السرعة القصوى عند إعطاء التمارين المستخدمة وإعطاء فترات راحة غير كاملة وقياس النبض بين محاولة وأخرى بحيث لا يقل النبض عن ١٣٠ ضربة في الدقيقة وعند بدأ المحاولة الثانية يؤدي إلى تطوير تحمل السرعة" (٥) (٦)، فيما يذكر (أمر الله أحمد، ١٩٩٨) إن "تحديد مسافة الركض وشدة الأداء ومُدّد الراحة بما يتناسب وإمكانية اللاعبين [الحكام] إذ يمثل هذا التحديد قاعدة الإرتقاء بمستوى التدريب" (٧). اما تطوير صفة تحمل القوة تمت بشكل غير مباشر من حيث طبيعة اداء التمرينات والارضية العشبية التي تدرب عليها افراد عينة البحث. ويعزى الباحث كذلك الى اسباب تنظيم المنهج التدريبي المقترح إذ أن عملية تنظيم التدريب تعطي تأثيراً أساسياً في تطوير مستوى الأداء الذي ينسجم مع قابليات الحكام فمن خلال الأعداد الجيد لمكان التدريب والمستلزمات الضرورية له سوف نحصل على النتائج الإيجابية في عملية فهم وتطوير مستوى الأداء للحكام، وهذا ما أكدته نتائج دراسة (محسن علي نصيف) على " أن للتمرين المنظم والعلمي المدروس تأثيراً كبيراً في

(١) ،هه فال خو رشيد الزهاوي أثر تمارين مهارية بدنية مبنية على أسس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ،جامعة الموصل ،٢٠٠٤ ص ٢٠:

(٢) محمد صبحي ، احمد كسرى : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط١ ، القاهرة ،دار الفكر العربي ١٩٩٧

(٣) كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي عشر والعشرون؛ (عمان،الجامعة الأردنية، ٢٠٠١) ص ٨٢.

(٤) قاسم حسن حسين ومنصور جميل؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها؛ (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨) ص ١٤٠.

(٥) كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى؛ مصدر سبق ذكره، (١٩٨٨) ص ٢٠٧.

(٦) كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى؛ مصدر سبق ذكره، (١٩٨٨) ص ٢٠٧.

(٧) أمر الله أحمد؛ مصدر سبق ذكره، (١٩٩٨) ص ١٣٥.

نتائج الاختبارات "(١) . إذ أكد (محمد رضا إبراهيم وآخرون، ١٩٨٨)" أن التدريب على إعادة المستمرة والمكثفة للتمرينات تساعد على تحسين التوافق بين حركة الذراعين والرجلين ويساعد على تحسين القوة الخاصة لمعضلات الرجلين"(٢)،

٥-الاستنتاجات والتوصيات :-

٥- ١ الاستنتاجات :

من خلال ما توصل اليه الباحث من نتائج استنتج ما يأتي:

- ١ -كان للمنهج التدريبي وبالأسلوبين المنفرد والمركب تأثيرا واضحا في متغيرات الدراسة البدنية (تحمل السرعة - تحمل القوة) للمجموعتين التجريبيتين .
- ٢ - ظهرت النتائج معنوية لمتغيرات الدراسة بين الاختبارات القبلية والبعدية ولكلا المجموعتين التجريبيتين ولصالح الاختبارات البعدية.
- ٣ -كان للمنهج التدريبي وبالأسلوبين المنفرد والمركب تأثيرا واضحا تأثيرا واضحا في اختبارات اجتياز اللياقة البدنية وللمجموعتين التجريبيتين.
- ٤- ظهرت نتائج الاختبارات البعدية فروقا بين المجموعتين التجريبيتين وبالأسلوبين المنفرد والمركب في المتغيرات البدنية(تحمل السرعة) لصالح الاسلوب المنفرد اما (تحمل القوة) للأسلوب المركب.
- ٥ - ظهرت نتائج اختبارات اللياقة البدنية البعدية فروقا ضئيلة بين المجموعتين التجريبيتين في اختبار السرعة القصوى (٤٠ م x ٦) وفروقا واضحة في اختبار تحمل السرعة (١٥٠ م x ٢٠) لصالح الاسلوب المنفرد مقارنة بالمركب

٥- ٢ التوصيات :

من خلال النتائج التي خرجت بها هذه الدراسة يوصي الباحث بما يأتي .:

- ١-ضرورة استخدام المنهج التدريبي بأسلوبيه المنفرد والمركب بما له من تأثيرات واضحة وفعاله في مستوى الأداء لحكام كرة القدم .

(١) محسن علي نصيف؛ منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة باختبارات كوبر للحكام بكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠) ص ٢٥.

(٢) محمد رضا إبراهيم؛ تأثير تمرين القفز العميق على القفز العمودي للاعبين كرة السلة من الدرجة الثانية، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق، ج٢: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨) ص ١٠٨٢.

- ٢- ضرورة استخدام تدريبات مختلفة الشدة وبأساليب متنوعة في تطوير الجانب البدني والمعرفي لاجتياز اختبار اللياقة البدنية المعد لحكام الكرة
- ٤- تأكيد ضرورة إخضاع الحكام للمناهج التدريبية التي تشمل على الأعداد البدني والنفسي والذهني على وفق أساليب علمية .
- ٥- تنويع وسائل التدريب المعرفي من خلال استخدام التسجيل التلفزيوني والنماذج البصرية والتصور الحركي بوصفه جزءا مكملا وفعالا في تطوير مستوى الأداء .
- ٦- تطبيق المنهج التدريبي المقترح وبالأسلوبين المنفرد والمركب في تطوير اللياقة البدنية والقدرات المعرفية على الحكام الشباب للدرجتين الثانية والثالثة بما يناسب قدراتهم .

المصادر

- أثير محمد صبري؛ تأثير تطور مطاولة القوة على إنجاز ركض المسافات المتوسطة رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٣
- الاتحاد الدولي لكرة القدم : مواد قانون كرة القدم ، ترجمة هاني بلان ، ٢٠١٠
- محمد رضا المدامغة ، التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط١ ، دارالكتب والوثائق ، بغداد ، ٢٠٠٨
- محمود ابو زيد ابراهيم ؛ المضمون الاجتماعي للمناهج : القاهرة ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، ب . ت
- عبد الحميد شرف ؛ البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق : مصر ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٦
- حنفي مختار (بت) : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة
- ريسان خريبط مجيد ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي : عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع، ١٩٩٧
- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس: الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات ، ٢٠٠٨
- علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس: مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٨
- سمير مهنا الربيعي: بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بمستوى اداء حكام كرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، ٢٠٠١

- الاتحاد الآسيوي لكرة القدم: مواد قانون كرة القدم ، ترجمة فاروق بوظو ، ٢٠٠٣
- هاني طالب بلان ؛ رؤية خاصة في التحكيم، ط١: (قطر، دار الكتب القطرية، ٢٠١١
- صباح قاسم خلف: تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية والذهنية لاجتياز اختبارات اللياقة البدنية وتحسين مستوى اداء حكام كرة القدم، اطروحة دكتوراه ،جامعة بغداد، ٢٠٠٦
- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ،بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣
- محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩
- ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي (مفهومه، أساليبه، أدواته)، القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨
- محمد ناجي شاكر أبو غنيم؛ تأثير بعض الساليب التدريبية في تحسين تحمل السرعة للأناجاز ٤٠٠ متر (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٨)
- هه فال خو رشيد الزهاوي أثر تمارين مهارية بدنية مبنية على أسس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ،جامعة الموصل ، ٢٠٠٤

الملحق (١)

مفردات التمرينات المستخدمة

- التمرين الاول

هدف التمرين: تحمل سرعة

الادوات المستخدمة: ملعب كرة القدم، شواخص عدد ٨ ، صافرة ، ساعة توقيت.

تنفيذ التمرين: في هذا التمرين توجد ثمان محطات يتوزع عليها ثمانية حكام وعند سماع الصافرة يقوم الحكم رقم ١ بالانطلاق السريع الى المحطة القريبة المتواجدة فيها الحكم رقم ٢ بينما يقوم الحكم رقم ٣ بالانطلاق السريع الى الحكم رقم ٤ وهكذا لبقية الحكام يكون الدوران عكس عقرب الساعة المسافة بين محطة واخرى هي ٣٤ م .

- التمرين الثاني

هدف التمرين: تحمل سرعة

الادوات المستخدمة: ملعب كرة القدم، شواخص عدد ٧، صافرة ، ساعة توقيت.

تنفيذ التمرين من نقطة البداية يقوم الحكم بالركض السريع لمسافة ٣٠م ثم الدوران حول الشخص والانطلاق السريع لمسافة ٣٠م وهكذا يستمر التمرين لستة محاولات ركض سريع والعودة الى نقطة البداية مشي

ملاحظة: خلال الركض بسرعة عندما يسمع الحكم صافرتين متتاليتين فيعمل رفع ركلة حتى يصل الى الشخص الاخر وعند سماع صافرة يستمر بالركض بسرعة عالية

التمرين الثالث:

هدف التمرين: تحمل سرعة وتحمل قوة

الادوات المستخدمة: ملعب كرة القدم، شواخص عدد ١٢، حواجز ١٠ صافرة، ساعة توقيت.

تنفيذ التمرين: من نقطة البداية الهرولة لمسافة ١٥م ثم يلي ذلك القفز بين الحواجز لمسافة ١٥ م بعدها بعدها المشي لمسافة ١٥م ثم الركض السريع لمسافة ٤٥م ثم بشكل عرضي يقوم الحكم بالهرولة ٢٩م ثم المشي ٢٩م بعدها بطول الملعب يقوم الحكم بالهرولة لمسافة ١٥م ثم رفع ركة لمسافة ١٥م يليها ضرب الورك بالكعبين لمسافة ١٥م ثم الهرولة ١٥م بعدها القفز بين الحواجز مسافة ١٥م ثم المشي ١٥م بعدها في عرض الملعب هرولة ٢٨ م ثم رفع ركة لمسافة ١٥م ثم ضرب الورك مسافة ١٥م

التمرين الرابع:

هدف التمرين: تحمل سرعة تحمل القوة

الادوات المستخدمة: ملعب كرة القدم، شواخص عدد ١٤، حواجز ٥ صافرة، ساعة توقيت.

تنفيذ التمرين من نقطة البداية يقوم الحكم بالركض السريع بشكل قطري باتجاه مركز الدائرة مسافة ٦٠م ثم الدوران والركض السريع باتجاه علم الزاوية مسافة ٦٠م الدوران والهرولة الاعتيادية باتجاه الجهة الاخرى من الملعب لمسافة ٣٤م ثم الجري بين الشواخص لمسافة ٣٤م الدوران والمشي لمسافة ٥م بعدها الهرولة الجانبية ١٥م والهرولة الجانبية على الجهة الاخرى ١٥م بعدها الهرولة الخلفية مسافة ١٥م ثم الانطلاق بشكل عرضي الى الجهة الاخرى من الملعب مسافة ٦٨م ثم الانطلاق مسافة ٨٤م بشكل قطري باتجاه علم الزاوية ثم الدوران والمشي ١٤م بعدها ضرب الورك مسافة ٢٠م بعدها رفع ركة لمسافة ٢٠م ثم راحة مشي ١٠م والعودة الى نقطة البداية

التمرين الخامس:

هدف التمرين: تحمل سرعة وتحمل قوة

الادوات المستخدمة: ملعب كرة القدم، شواخص عدد ١٦، حواجز ٥ صافرة، ساعة توقيت.

تنفيذ التمرين من نقطة البداية يقوم الحكم بالهرولة الجانبية مسافة ١٠م ثم الهرولة الجانبية على الجهة الاخرى ١٠م بعدها الهرولة الخلفية ١٠م ثم رفع الركبتين ١٠م بعدها ضرب الورك بالكعبين مسافة ١٠م ثم الركض السريع مسافة ٢٠م الدوران حول الشاخص والمشي مسافة ٢٨م اتجاه الجهة الاخرى من الملعب ثم الركض السريع ٤٠م الدوران حول الشاخص والمشي مسافة ٢٠م بعدها القفز بين الحواجز مسافة ١٠م بعدها الهرولة الاعتيادية ٢٠م ثم الحجل بالرجل اليمين ١٠م وبالرجل اليسار ١٠م بعدها الركض ٣٠م الدوران حول الشاخص والمشي مسافة ١٨م بعدها الهرولة ١٠م ثم الركض السريع مسافة ٤٠م والعودة الى نقطة البداية

التمرين السادس:

هدف التمرين: تحمل السرعة

الادوات المستخدمة: ملعب كرة القدم، شواخص عدد ١٢، صافرة ساعة توقيت

تنفيذ التمرين: يقوم الحكم ومن نقطة البداية بالجري السريع لزمان ١٥ ثانية على ان يقطع مسافة ٧٥ م ثم المشي مسافة ٢٥م بزمان ٢٠ ثانية

رمز التمرين: التمرين السابع

هدف التمرين: تحمل سرعة وتحمل قوة

الادوات المستخدمة: ملعب كرة القدم، شواخص عدد ٦، صافرة، ساعة توقيت.

تنفيذ التمرين: من نقطة البداية يقوم الحكم بالقفز بين الشواخص بالرجل اليمين والعودة بالرجل اليسار ثم الركض السريع لمسافة ٣٠ م الى نقطة النهاية

ملاحظة: يطلق الحكم صافرته الطويلة اشارة الى الاستمرار في الاداء اما عندما يطلق صافرتين متتاليتين فانه ينطلق بسرعة عالية

:التمرين الثامن

هدف التمرين: تحمل سرعة

الادوات المستخدمة: ملعب كرة القدم، شواخص عدد ٦، صافرة، ساعة توقيت.

تنفيذ التمرين: من نقطة البداية يقوم الحكم بالركض السريع لمسافة ٥٠ م بطول الملعب ثم الهرولة ٥٠ م بطول الملعب ثم الركض السريع ٦٨ م يعرض الملعب ثم الهرولة ٥٠ م بطول الملعب ثم الركض السريع ٥٠ م يليها الهرولة ٦٨ م يعرض الملعب والعودة الى نقطة البداية

:التمرين التاسع

هدف التمرين: تحمل سرعة

الادوات المستخدمة: ملعب كرة القدم، شواخص عدد ٧، صافرة، ساعة توقيت.

تنفيذ التمرين: من نقطة البداية يقوم الحكم بالمشي لمسافة ٤٥ م ثم الهرولة لمسافة ٤٥ م بطول الملعب ثم الدوران حول الشخص والركض القطري لمسافة ٩١ م والدوران حول الشاخص والجري السريع ٩١ م ايضا ثم الرجوع بطول الملعب مسافة ٤٥ م مشي ثم الهرولة لمسافة ٤٥ م

:التمرين العاشر

هدف التمرين: تحمل سرعة

الادوات المستخدمة: ملعب كرة القدم، شواخص عدد ٩، صافرة، ساعة توقيت.

تنفيذ التمرين من نقطة البداية يقوم الحكم بالهرولة الاعتيادية لمسافة ٣٣ م ثم الانطلاق السريع ٣٣ م ايضا ثم الدوران حول الشاخص والهرولة الاعتيادية لمسافة ٣٣ م ثم الانطلاق السريع مسافة ٣٣ م الدوران والهرولة الاعتيادية ٣٣ م ثم الانطلاق السريع ٣٣ م الدوران والهرولة الاعتيادية لمسافة ٣٣ م ثم الانطلاق السريع لمسافة ٣٣ م

:التمرين الحادي عشر

هدف التمرين: تحمل سرعة وتحمل قوة

الادوات المستخدمة: ملعب كرة القدم، شواخص عدد ٥، حواجز ٥، صافرة، ساعة توقيت.

تنفيذ التمرين: من نقطة البداية يقوم الحكم بالجري السريع لمسافة ١٠٠ م بطول الملعب ثم الرجوع لمسافة ٥٠ م هرولة بعد ذلك المشي لمسافة ٢٥ م ثم القفز بين الحواجز لمسافة ١٠ م ثم الهرولة ١٥ م